

(ne)SLADKOSTI

**20 receptů na mlsání
při nízkopurinové dietě**



Danielle

Danielle

(NE)SLADKOSTI

**20 receptů na mlsání při
nizkopurinové dietě**

ÚVOD

Milý čtenáři,

velice si vážím toho, že jsme spolu na těchto stránkách. Zřejmě nás spojuje stejná věc (problém), a tou je **nízkopurinová dieta**.

Tuto knihu jsem sepsala v podstatě pro svého syna (dospívajícího „habána“), kterému byla doporučena tato nepříjemná dieta. Původně „maso a cukrožrout“ se přetransformoval na purinového dietáře. Samozřejmě za pomoci různých „šidítek a náhražek“, které mu stále evokují jaksi standardní stravu :-), na kterou jsme byli celá léta zvyklí.

V první fázi, tedy po sdělení diagnózy jsem nevěděla, že existují jakési mikroskopické potvůrky jménem puriny. Rázem se z nich staly řádní členové rodiny a špehují nás na každém kroku. Asi po týdnu neustálého pátrání na internetu, kdy mi snad hlava narostla do obřích rozměrů, jsem zjistila, že neexistuje žádný jídelníček, kterého bychom se mohli takzvaně chytit. Všude na mě vyskakovaly tabulky s počtem purinů, doporučené a zakázané potraviny, ale jídelníček nebo recepty jsou zřejmě podpultové zboží.

Začala jsem sepisovat receptíky a tvořit, vymýšlet a trápit se, jak uvařit, aby bylo jídlo chutné a zároveň neubližovalo. Je to běh na dlouhou trať, jak jistě, **milý čtenáři**, víte. Na začátku jsem řešila náhradu sladkostí, jelikož se při dietě nedoporučuje kakao a cukr. Tyto potraviny lze naštěstí výtečně nahradit pomocí karobu a sladidel v podobě medu a sirupů (rýžový, kukuřičný, javorový, agávový...). Můžeme též použít umělé sladidlo. Jako nejlepší varianta pro zahnání